

SELKÄKANAVA.FI

Maksutonta tietoa selän hyvinvoinnista ja
vinkkejä selän omatoimiseen hoitoon

SELKÄKIPU

SELÄN HOITO

JUMPPAKISSA

KESKUSTELU



TOHTORI VAHVASSELÄN VASTAANOTTO



Iskikö noidannuoli? Vaivaako iskias? Missä toimii lähin selkäyhdistys? Miten voit ehkäistä selkäkipua?

Tohtori Vahvaselän vastaanotolta saat ohjeita ja vinkkejä selän hoitoon ja hyvinvointiin – ilman ajanvarausta.

HYVÄ ASENTO EHKÄISEE SELKÄKIPUA – TEE RYHTITESTI

Hyvä ryhti on tärkeä paitsi selälle myös koko kehon toimivuudelle. Raimo Rangan ryhtikoulussa voit tarkastaa oman ryhtisi sekä testata hartiaseudun liikkuvuuden.



ERGONOMIAVINKKEJÄ KOTIIN JA TYÖHÖN



Hyvä ergonomia auttaa kodin ja työpaikan askareissa. Selkäkanava opastaa niin oikeisiin työasentoihin kuin sopivan patjan ja tyynyn valinnassakin.

LIIKETTÄ SELÄLLE



Taukojumppaa, venyttely-ohjeita, keskivartalotreeniä... Selkäliiton fysioterapeuttien tehokkaat liikuntaohjeet niska-hartiaseudulle ja alaselälle ovat käytössäsi videoina ja kuvallisina ohjeina.

Jumppakissan mukana liikkumaan
– [jumppakissa.fi](https://www.jumppakissa.fi)

